



LONDON, NEW YORK, MUNICH,
MELBOURNE, DELHI

Poprvé publikováno ve Velké Británii
v roce 1999 v nakladatelství Dorling Kindersley.
Opravené vydání publikováno v roce 2004
v nakladatelství Dorling Kindersley, A Penguin Company
80 Strand, London WC2R 0RL

Copyright © Dorling
Text copyright © An

Městská knihovna
knih. 1 odd. 1

C 4893

Czech edition © Naklac

Translation © J

Editorka J

Odpovědná redaktorka J

Sazba Alias Press, s. r. o., Bratislava

Tisk Neografia, a. s., Martin

C2bld ex. 1

ISBN 978-80-7391-094-5

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

www.slovart.cz



Všechna práva vyhrazena. Bez písemného povolení
vlastníka práv není povoleno publikaci ani žádnou její část
použít pro reprodukování, ukládání v rešeršním systému
nebo šířit jakýmikoli prostředky, ať již elektronicky,
mechanicky, kopírováním, nahráváním nebo jinak.

Poznámka k přehledu surovin u jednotlivých receptů

Veškeré informace jsou přibližné a vycházejí
z tabulkových údajů o složení jednotlivých přísad, nikoli
z přímého rozpisu hotových jídel. Tyto údaje tedy nepovažujte
za zaručené, ale pouze za orientační. Protože některé přísady
nejsou specifikovány hmotností, jejich množství je jen
odhadované. Rozpočty odpovídají počtu uvedených porcí.

U obměn daných předpisů je rozpis přibližný.

Obsah základních živin platí pro pokrmy
podávané bezprostředně po přípravě, jelikož některé
vitaminy se účinkem světla a vzduchu znehodnocují.
Pokud to však povaha pokrmu dovoluje, lze příslušné
živiny do značné míry uchovat mražením.

Obsah

Úvod 6

Počáteční výživa 8

Zdravá strava 14

Alergie na potraviny 16

Kuchyňská abeceda 18

Odstavení kojence

V této kapitole nalezneme vše, co je třeba znát, aby odvykání kojence mléčné stravě proběhlo úspěšně, osvojíme si přípravu základních dětských pokrmů a správný postup při prvním krmení, dovíme se, kdy včlenit do jídelníčku složitější kašičky a které potraviny obstarají nenásilné seznámení jak s novými chutěmi, složením a strukturou jídla, tak s praktickými stravovacími návyky. Chutné a jednoduché pokrmy podle našich receptů obsahují veškeré živiny potřebné ke zdárnému růstu a vývoji v tomto důležitém období života a zajistí, aby se dítě na jídlo těšilo.

První pevná strava 26

Objevování chutí 30

První pokrmy: recepty 34–39

Nové chutě a konzistence: recepty 40–53

9 až 12 měsíců

S postupujícím rozvojem osobnosti si dítě začíná uvědomovat vlastní nezávislost a zatouží po větší samostatnosti. Nejprve mu proto nabízíme jídlo, které může jíst rukama, později podporujeme i další samoobslužné úkony při stolování.

Větší chuť k jídlu 56

Pestrý jídelníček: recepty 60–67

12 až 18 měsíců

Po prvním roce života se mění nejen skladba jídelníčku a dietetické potřeby dítěte, ale také vztah k jídlu a pravidelnému stravování. Tato kapitola mimo jiné poradí, jak přilákat neposedné batole k rodinnému stolu a probudit v něm zájem o podávané pokrmy.

Změna chování 70

Jídlo pro pět smyslů: recepty 74–85

18 měsíců až 2 roky

Zvědavé batole má stále co prozkoumávat, a proto není snadné je přimět k jídlu. Recepty inspiřují k přípravě bezpočtu kaloricky vydatných a zároveň zdravých přesnídávek, které dodají malému jedlíkovi sílu k činnorodému objevování světa. Mnohé malé děti však začnou být vybíravé v jídlu a k zajištění dostatečného příjmu základních živin v náležitém poměru je třeba použít určité taktiky.

Kouzlo pohybu 88

Pohotové občerstvení: recepty 92–103

Pro mlsné jazýčky: recepty 104–113

2 až 3 roky

V tomto věku jsou malé děti pravděpodobně neaktivnější. Zpravidla již přivykly pravidlům společného stolování a často projevují zájem zúčastnit se přípravy pokrmů. Nebojíme se využít jejich nadšení a přiměřeným způsobem je zasvěcujeme do základů vaření.

Rané dětství 116

Zábavné vaření: recepty 118–131

3 až 7 let

U dítěte předškolního věku podporujeme zdravé a pestré stravování a jeho chuť na rodinná jídla z celého světa. V této kapitole uvádíme 47 lahodných pokrmů, na kterých si může pochutnávat celá rodina. Je tu také 21 receptů a další návrhy na zdravá chutná jídla, která můžeme dítěti zabalit do školy nebo poslouží jako pochoutka.

Škola a školka 134

**Zdravá svačina: recepty
140–149**

Pro celou rodinu 150–179

Příklady jídelníčku 180

Rejstřík 188

Poděkování 192

